Sirve para beber, para bañarse, para contemplarla a la hora del crepúsculo. Es tan necesaria como el aire.

Fuente de la vida, EL AGUA

Por Jonathan Mandell

En ocasiones pasamos por alto la suprema importancia del agua, no obstante que en el cuerpo humano es la sustancia más abundante y más necesaria. Es más importante que las otras cinco clases de nutrimentos (carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas) juntos. El ser humano puede vivir hasta 40 días sin comer, pero no más de siete días sin tomar agua.

El agua trasporta nutrimentos, elimina los desechos, actúa como acondicionador de aire y solvente de uso universal; ayuda a las sustancias químicas a reaccionar con otras; interviene en la lubricación del ojo y en las articulaciones; también lubrica a lo largo del aparato digestivo. Es tan importante para nuestro organismo, que este es agua en su mayor parte: el cuerpo de una persona de complexión mediana contiene hasta 50 litros, o sea del 65 al 75 por ciento del peso total. Todos los tejidos corporales están compuestos de agua en un 70 a 75 por ciento. La sangre es casi totalmente agua, los huesos contienen más de un 20 por ciento de ella.

Un adulto de complexión mediana consume hasta tres litros diarios de agua y es importante reponerlos. Cualquier líquido puede proporcionar parte del agua necesaria (aunque el café, el té, los refrescos embotellados y el alcohol actúan como diuréticos y disminuyen el agua corporal). Una gran parte de la que el cuerpo recibe proviene de los alimentos, pues casi todo lo que comemos contiene por lo menos 50 por ciento de ese líquido. El 70 por ciento de la carne es agua.

Existe poco peligro al excederse en el consumo de agua, porque eliminamos el exceso mediante la excreción, la exhalación y la traspiración; aunque no nos demos cuenta, el agua sale por los poros de la piel. El más común de los problemas es la deshidratación, cuando el cuerpo no tiene agua en cantidad suficiente. Esto puede causar la muerte.

El doctor Harold Lubin, director

del Departamento de Nutrición y Salud Personal de la Asociación Médica Norteamericana, dice: "La mayoría de las personas no ingieren agua suficiente. Casi todos deberíamos tomar cuatro vasos de un cuarto de litro al día".

Pueden sufrir deshidratación especialmente los que observan dietas. Al principio, una dieta muy estricta hace disminuir la cantidad de agua a menos de lo que el cuerpo necesita para funcionar; esto no es sólo potencialmente dañino, sino también inútil, porque el organismo recupera, en cuanto puede, el agua (y el peso) que le hace falta. Pero el agua potable, que no contiene calorías, es un eficaz auxiliar para bajar de peso. Aconseja Lubin: "Piense en su estómago como un espacio limitado. Si toma usted agua, se sentirá lleno; y no comerá más, aunque quiera, porque no habrá espacio".

Robert Haas, especialista en nutrición de deportistas, aconseja a los atletas tomar agua antes, durante y después de cualquier actividad deportiva. Opina que el agua da más vigor y aumenta la tolerancia a los calambres.

Aunque el agua potable no retarda el proceso de envejecimiento de la piel, como algunos han dicho, la deshidratación puede causar arrugas. Un cuerpo deshidratado toma agua de la piel para usarla en sus funciones más importantes, como la circulación sanguínea.

El agua tiene sus inconvenientes. No debe sorprender mucho enterarse de que el mismo elemento que puede atravesar montañas y hacer que se desplacen poblaciones enteras, puede secarle la piel. El doctor Nicholas Soter, profesor de dermatología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York, advierte: "Bañarse con demasiada frecuencia hace que la piel pierda su capa protectora natural, de sustancias grasas. Si se quita esa capa protectora, se puede perder agua con mayor facilidad. No hay peligro de bañarse diariamente, siempre que sea una sola vez".

La cara puede y debe lavarse con más frecuencia, dice, porque sus muchas glándulas productoras de aceite impiden que se seque. A veces sugiere Soter a las personas cuya piel está reseca que se bañen con menos frecuencia y, cuando lo hagan, se apliquen después una loción humectante. Las lociones no sólo ayudan por su contenido de aceite, sino porque forman una barrera que mantiene el agua en la piel.

La creencia de que el agua es terapéutica tiene una larga tradición. Los japoneses tomaban baños en tinas de agua caliente desde hace 1500 años; los romanos acostumbraban tomar baños de vapor, y tenían balnearios y manantiales para curar dolencias. La industria de los balnearios, que se basa en la creencia en los efectos maravillosos del agua, es aún próspera en Europa. En Francia, unas 600,000 personas —el uno por ciento de la población— visitan los balnearios cada año; allí beben agua, se bañan en

ella, se lavan con mangueras e incluso se rocían agua por la nariz.

Los defensores de los balnearios no dicen por qué o cómo funcionan las aguas minerales, y los más dignos de crédito admiten que hay pocas pruebas científicas para respaldar sus aseveraciones; algunos piensan que el agua de los balnearios da buenos resultados contra ciertas enfermedades por su temperatura, por su movimiento calmante o por una determinada composición mineral. Muchos están de acuerdo en que el principal efecto de los balnearios es psicológico: la atmósfera de relajamiento, la promesa de curación.

Pero los médicos y los fisicoterapeutas usan el agua en muchos tratamientos generalmente aceptados: agua fría para bajar la temperatura corporal, evitar la inflamación y mitigar los dolores por contusiones; agua caliente para relajar los músculos y aliviar el dolor muscular; y piscinas para curar los músculos de las articulaciones, limpiar y curar quemaduras y aliviar los dolores causados por males como la artritis.

Hay algo refrescante en torno a la verdad de que el agua, que no es nueva ni ha mejorado, tiene todavía un lugar en la medicina y hasta en el comercio. Es un producto del que los publicistas podrían hacer afirmaciones extravagantes, pero válidas. Es una bebida que ayuda a bajar de peso, y una bebida elegante que se sirve en las discotecas más selectas, y que sale de las tomas contra incendios en todo el mundo. Entonces, ¡bebámosla!

© 1985 POR JONATHAN MANDELL. CONDENSADO DE "ESQUIRE" (MARZO DE 1985), DE NUEVA YORK, NUEVA YORK.

Iniciativa

ROBERT Lewis, piloto de la línea Air Florida, logró una notable hazaña con su tarjeta de crédito. Cuando era capitán de un Boeing 737, arribó al aeropuerto de Quebec el 20 de noviembre de 1982, para conducir el vuelo con el que la empresa inauguraría el servicio de viajes fletados a Miami; se había convenido con las oficinas centrales de la Shell Canada que la aeronave fuera reabastecida de combustible, pero no así con la oficina fiscal de Quebec. En vez de abandonar a los pasajeros a su suerte, el piloto usó su tarjeta de crédito para comprar 11,050 litros de combustible. La cuenta ascendió a 6000 dólares. Luego, la Shell trasfirió la factura a Air Florida, en Miami.

—Canadian Press

Desconfianza es lo que sentimos cuando...

...el psicoanalista que nos atiende se muerde las uñas mientras nos escucha.

...el médico nos dice que va a ponerle nuestro apellido a la enfermedad que acaba de descubrir en nosotros.

—Aldo Cammarota, en *Visión*